



今月のレシピ

皆さま、今年もよろしくお祈りします。
今回は、コンビニで大人気の『サラダチキン』を作ります。
しっかりとジューシーに仕上げれば、美味しいこと間違いなし！



「サラダチキン」



材料

- 鶏胸肉 (250~300gくらい) 1枚
- 塩 (鶏肉に対して) 1%
- 砂糖 (鶏肉に対して) 1%
- 酒 (鶏肉に対して) 1%
- 水 (鶏肉に対して) 1%

作り方

1. 鶏胸肉は皮を取り除き、筋、脂身を取り、フォークをさしておく (両面 20箇所くらい)。
2. 袋に入れ調味料も全て加え、軽く揉み込む。
3. ボール (鍋など) に水を張り、袋を沈める (空気が抜ける) そのまま袋を結ぶ。(真空状態になる)
4. 鍋にお湯を沸かす。(70℃くらい)
5. 真空にした鶏肉を入れ 70℃を保ちながら 45~50 分火を入れる。
ポイント…温度が重要です!! 調理している間 70℃をキープしてください。ストーブの上など温度を保てる状態で!
6. 時間が経過したら氷水で冷やす (一気に芯まで冷やすことで長持ちします)。
7. 切り分けてサラダ、和え物などでお召し上がりください。

アレンジ

調味料と一緒に乾燥ハーブ (バジル、オレガノなど) や黒胡椒など加えると一味違ったオリジナルチキンになります。

最後に…

- ・1回に複数枚作るときは、1枚ずつ袋に入れて作ってください。
- ・出来上がったものを冷凍保存することもできます。
- ・鶏肉が安い時、時間が空いた時など、たくさん作っておくのもいいですね。

